

SEGURETAT VIÀRIA PER A CICLISTES

S 14

1. Els accidents de treball associats als desplaçaments realitzats durant la jornada laboral (*in mision*) i aquells que es produïxen quan anem al treball o tornem d'este al domicili (*in itinere*), constituïxen una de les principals causes d'accidentabilitat laboral.



2. Els passos de vianants no són per a ciclistes. Si ha de creuar-ne un, haurà de baixar de la bici i creuar-lo caminant com un vianant. En les zones de vianants, els vianants sempre tenen prioritat sobre els ciclistes.



3. Sempre que pugua, circule pel carril bici. Els carrils bici són exclusius per a ciclistes però no els fan invulnerables. Extreme l'atenció en les interseccions amb vies per les quals circulen altres vehicles i vianants.

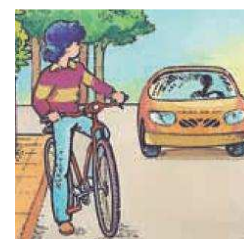


4. Advertisca la seua presència als vehicles que circulen, faça's veure. És recomanable que utilitze roba reflectora i catadiòptrics rojos en els pedals i la part posterior. Faça un correcte reglatge dels llums (els de davant blancs i els posteriors rojos). La utilització del timbre a temps també pot evitar algunes trifolgues.

5. Utilitze el casc de protecció en els desplaçaments i respecte el Reglament de Circulació i les ordenances municipals vigents.

6. Evite els punts morts entre vehicles.

7. Abans d'incorporar-se a la circulació, espere que la via estiga lliure i no s'acoste a altres vehicles. Incorpore's a la circulació el més ràpidament possible i mantinga's a la dreta.



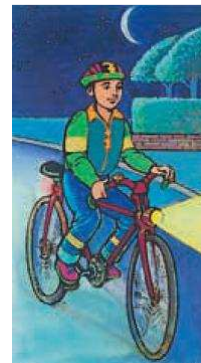
8. Per a girar, observe el trànsit, situe's en el lloc correcte i senyalitze la maniobra amb temps; així, els altres conductors sabran quan vol abandonar la via.



9. Per a creuar una plaça amb una rotonda o una font en el centre, rodege-la el més apegat possible a la vora dreta. Deixe el centre a l'esquerra. Recorde que en la glorieta sempre tenen preferència els que ja hi circulen. Quan arribe al carrer o a la carretera corresponent, faça el gir a la dreta. Realitze la maniobra amb prudència, ja que pot trobar algun vianant creuant.



10. La conducció durant la nit és molt perillosa. Per a poder circular de nit, la bicicleta ha de portar instal·lat un llum de color blanc en la part davantera i un llum roig en la part posterior, així com un catadiòptic posterior no triangular de color roig. Opcionalment, pot portar instal·lats catadiòptrics en els pedals (dos en cada pedal) i en els radis de les rodes de color groc-automòbil. Les bicicletes han de portar elements reflectors que estiguen homologats. A més, els conductors han de portar col·locada alguna peça reflectora quan circulen de nit per vies interurbanes. És molt aconsellable també portar roba de color clar.



11. Si circula per carretera:

- Use la vorera d'emergència dreta quan siga transitable i ampla. Si no és així, ocupe la part imprescindible de la calçada. Mantinga's a la dreta si un altre vehicle l'avança i evite sorprendre'l amb canvis bruscos en la seua trajectòria.
- Els ciclistes també han de respectar les prioritats i cedir el pas com la resta de conductors.
- Acoste's tot el possible a la dreta en revoltes tancades i trams de poca visibilitat: el vehicle que va per darrere pot no veure'l.

12. La taxa màxima d'alcoholèmia dels conductors en general també afecta els ciclistes, als quals inclou expressament.

13. Recorde que està prohibit:

- Acostar-se massa als vehicles que circulen al davant. Cal guardar una distància de seguretat.
- Carregar la bicicleta amb objectes que en dificulten el maneig o reduïxen la visió.
- Circular per autopista i autovia, voreres o passejos.
- Circular fent esses "entre" els vehicles.
- Circular sentint música amb els auriculars posats i utilitzar el telèfon mòbil durant la conducció, llevat que la comunicació tinga lloc sense usar les mans.



Bibliografia: Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball. Institut Navarro de Salut Laboral. Revista Trànsit i Seguretat Vial Núm. 209/2011 (DGT). La conducció de bicicletes (DGT)